Тема. Стрес і здоров'я. Чинники стресу і виживання в екстремальних ситуаціях. Самодопомога та допомога при стресах.

Мета. Поглибити знання учнів про стрес та його види, дати уявлення про можливі реакції організму на стрес та вплив на здоров'я; вчити розпізнавати ознаки стресу; розвивати навички самоконтролю; виховувати в учнів мотивацію дбайливого ставлення до збереження та зміцнення психологічної складової.

Хід уроку

І. Організаційний момент

- Створення позитивного настрою. Налаштування на роботу.

ІІ. Повторення вивченого матеріалу

\* Самодопомога і невідкладна допомога.

ІІІ. Актуалізація опорних знань

1. Гра «Маски».

Зобразіть емоції: страх, радість, задоволення, сум, агресія, щастя, захоплення, здивування, розчарування, жах.

2. Перевірка домашнього завдання

-Емоції - це..

-Емоції бувають…

-Вміння керувати своїми емоціями – ...

-Назвіть ознаки психологічної врівноваженості

- Самооцінка –

-Що є причиною психологічної неврівноваженості?

-До якого стану можуть призвести людину негативні емоції?

ІV. Мотивація навчальної діяльності.Повідомлення теми і мети уроку

1. Аналіз ситуації: у школі ви посварилися з найкращим другом та ще й отримали погану оцінку за контрольну роботу. Ви вирішили не розказувати про це вдома, щоб не засмучувати батьків. Але щойно ви переступили поріг оселі, глянули мамі в очі , як мама запитала , що трапилось.

- Як мама здогадалась про ваш настрій?

- Які емоції переповнювали вас у цей момент?

- Чи стало вам легше коли ви поговорили з мамою?

V. Сприйняття та усвідомлення нового матеріалу

1. Вправа «Асоціативний кущ».

- З якими словами у вас асоціюється поняття «стрес»?

2. Робота з підручником. Стор. 71-80.

- Види стресу і їх ознаки і вплив на здоров'я.

- Як реагує організм людини на стрес. Поясніть реакцію «боротися або бігти».

– Суть ефекту самопідтримки стресу. Чому він виникає? Як його уникнути?

– Хронічний стрес його ознаки.

– Назвіть чинники стресу. Як їх побороти?

– Що допоможе вижити людині в екстремальних ситуаціях? Назвіть чинники.

- Самодопомога і допомога при стресах.

3. Практичне завдання. Дії і емоції в ситуаціях:

1. Заблукав у лісі.

2. Потрапив у глибоку яму.

3. Відстав від групи на екскурсії.

4. Загубив чи вкрали телефон у незнайомому місті..

VІ. Закріплення вивченого:

\* Стрес - це..

\* Як уникнути хронічного стресу?

\* Екстремальна ситуація- це ...

VІІ. Рефлексія

- Продовжіть речення «Я сьогодні зрозумів…»

- Перегляньте відеоурок.

[https://youtube.com/watch?v=cX2fHcMbRg8&feature=sh](https://youtube.com/watch?v=cX2fHcMbRg8&feature=shared)

VІІІ. Домашнє завдання:

\* Опрацювати матеріал підручника стор. 183-195.

\* Повторити. Попередження ризиків від вибухонебезпечних предметів.